

Soul food

20 Minutes for Your Mind

www.fetz.org

Psychische Störungen sind sehr häufig und haben Auswirkungen auf alle Lebensbereiche der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Wie aber erkennt man, dass etwas nicht stimmt und was kann man tun? Auf diese Fragen wollen wir in unserer Veranstaltungsreihe kurz und prägnant eingehen. Eingeladen sind alle Studierenden und MitarbeiterInnen der Universität.

*Nutzen Sie Ihre Kaffeepause, stellen Sie Fragen!
Tee, Kaffee und Gebäck sind frei verfügbar.*

*Themen und Termine finden Sie auf der Rückseite.
Alle Veranstaltungen finden statt im*

Stehkonvent des neuen Seminargebäudes, 14:00 Uhr s.t.

Soul food

20 Minutes for Your Mind

Termine & Themen

09.11.2011 **Psychosen – Was ist das und was kann man tun?** Alexandra Nikolaidis, Dipl.-Psych.

Konzentrationsstörungen, Störungen des gewohnten Gedankensflusses, zunehmende Schwierigkeiten, mit den Aufgaben des Studiums und des Alltags klarzukommen, Rückzug von anderen Menschen, vermehrtes Misstrauen – das können Hinweise auf eine beginnenden Psychose sein. Wir wollen vermitteln, was man heute unter dieser Gruppe von psychischen Störungen versteht, wie man sie rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln oder sogar vermeiden kann.

23.11.2011 **Wenn Schüchternheit im Wege steht**

Meike Neumann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin

Für Menschen, die an ausgeprägten sozialen Ängsten leiden, sind Referate, Vorstellungsgespräche, Parties und das Ansprechen fremder Menschen ein Albtraum. Nicht selten sind leidvoller Verzicht auf die Erfüllung persönlicher Wünsche und Einsamkeit die Folge. Fakten zur sozialen Phobie und Behandlungsmöglichkeiten von der Expertin.

14.12.2011 **Wege aus dem Winterblues – Winterdepressionen erkennen und behandeln**

Priv.-Doz. Dr. med. Stephan Ruhrmann

Vielen von uns gelingt es, der dunklen Jahreszeit mit dicken Socken, Schokolade und heißem Tee die Stirn zu bieten. Doch eine große Anzahl von Menschen leidet im Winter auch unter einer massiven depressiven Verstimmung. Wer unter einer Winterdepression leidet, findet in der winterlichen Gemütlichkeit keinen Trost. Gegen Leistungs- und Stimmungseinbrüche im Herbst und Winter kann man aber etwas tun!

18.01.2012 **Kann denn Kiffen Sünde sein?**

Meike Neumann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin

Der Gebrauch von Cannabis ist immer wieder Gegenstand heftiger Diskussionen. Unsere Expertin informiert über Hintergründe von Konsum und Wirkung, aktuelle Ergebnisse zu kurz- und langfristigen Risiken sowie Unterstützungsmöglichkeiten beim Wunsch nach Abstinenz.



www.fetz.org



www.kvsg.de



www.uk-koeln.de



www.kstw.de